

Hülsenfrucht-Rezepte

(eine Auswahl aus Maître Philippe & Filles' Rezepte-Sammlung)

Linsen- und Lauch-Kedgeree mit geräucherter Makrele



Zutaten:

- 3 EL Pflanzenöl
- 2 EL Olivenöl
- 500g getrocknete grüne Linsen – z.B. die berühmten Puy-Linsen. Ich habe die etwas weniger bekannten grünen Berry-Linsen verwendet
- 1 - 2 Stangen Lauch, in feine Scheiben geschnitten
- 8 zerstoßene Kardamom-Kapseln, oder 1 TL gemahlene Kardamom
- 2 Nelken
- 2 Zimtstangen
- 4 Lorbeerblätter
- 2 TL Piment (ich muss gestehen, dass ich die Übersetzung für "allspice", das an dieser Stelle im englischen Original-Rezept angegeben war, nicht nachgeschlagen

und stattdessen eine mir passend scheinende indische Gewürzmischung verwendet habe ... – insofern würde ich hier einfach dazu raten, beizumischen, was Ihnen schmeckt)

- 2 TL Curry-Pulver
- Salz
- Pfeffer oder Piment d'Espelette
- eine Handvoll glatte Petersilie, grob gehackt
- 2 Dosen geräucherte Makrele, z.B. von Comur und Conserveira de Lisboa
- 3 große hartgekochte Eier
- Frühlingszwiebeln, in feine Scheiben geschnitten
- 1 Zitrone
- 8 EL Sour Creme, Crème fraîche oder Crème épaisse



Zubereitung:

1. Das Pflanzenöl in einem großen Topf kurz erhitzen, dann die Linsen, den Lauch, den Kardamom, die Nelken, die Zimtstangen, die Lorbeerblätter, den Piment (oder ein anderes Gewürz Ihrer Wahl) und das Currypulver bei schwacher Hitze ca. 20 Minuten anschwitzen.
2. 700ml Wasser dazu gießen und dann das Ganze mit Deckel weitere 30 Minuten lang kochen bis kein Wasser mehr im Topf ist. Wenn Sie danach finden, dass Ihre Linsen noch zu fest sind, gießen Sie einfach noch etwas Wasser dazu und lassen Sie sie weiter kochen.

3. Entfernen Sie den Lorbeer, die Nelken und den Zimt, würzen Sie nach Geschmack mit Salz und Pfeffer oder auch von den anderen Gewürzen. Geben Sie nun die 2 EL Olivenöl und den Saft der Zitrone dazu.
4. Lassen Sie die Linsen ein wenig abkühlen, ehe Sie die Petersilie, die zerpfückte Makrele, das Ei, die Frühlingszwiebel und die Crème fraîche oder épaisse dazugeben.
5. Servieren und Genießen.

Bohnen-Minzsalat mit Pfifferlingen, Tomaten-Ingwer-Chutney und Thunfisch mit azorischer Paprika



Zutaten (für 4 Personen):

- 2 Dosen Thunfisch mit azorischer Paprika von Santa Catarina
- 100g Grüne Bohnen
- 100g Schneidebohnen
- optional 1 Glas Flageolet-Bohnen (gibt's bei uns im Laden)
- 100g weiße Bohnen
- 2 kleine rote Zwiebeln
- 100g Pfifferlinge

- 2 Knoblauchzehen
- 2 Thymianzweige
- 1 - 2 Bund frische Minze
- 2 - 3 reife Tomaten
- 2 Schalotten
- 15g frischer Ingwer
- Salz, Pfeffer oder Piment d'Espelette
- etwas Olivenöl



Zubereitung:

Wenn nötig die sandige Wurzel der Pfifferlinge abschneiden. Die Pfifferlinge in kaltem Wasser mit etwas Mehl kurz waschen (das Mehl im Wasser bindet den Sand). Abtropfen lassen und auf Küchenpapier trocknen lassen.

Die grünen und die Schneidebohnen Bohnen putzen (Enden abschneiden) und dann entweder halbieren oder in Rauten schneiden und anschließend in kochendem Salzwasser blanchieren, bis sie al dente sind. Mit kaltem Wasser abschrecken.

Die weißen Bohnen schälen und die Kerne in leicht kochendem Wasser bissfest kochen. Dann die Bohnenkerne pulen und die Schale entfernen. (Man kann auch schon fertige weiße Bohnen aus dem Glas nehmen. Wenn man getrocknete nimmt, müssen diese vor

dem Kochen einen Tag lang in der dreifachen Menge kaltem Wasser eingeweicht werden.)

Die Flageolet- Bohnen aus dem Glas gut abspülen. Alle Bohnen in einer großen Schüssel vermischen.

Jetzt die rote Zwiebel schälen, halbieren, in feine Streifen schneiden und zu den Bohnen geben.

Mit etwas Salz und Pfeffer abschmecken. Die Minze in feine Streifen schneiden und untermischen.

Die Pfifferlinge in einer heißen Pfanne kurz kross anbraten, etwas Olivenöl, die zerdrückten Knoblauchzehen und den Thymian hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Das Ganze unter die Bohnen mischen.

Die Marinade vom Thunfisch ebenfalls unter den Bohnensalat mischen, evtl. nochmals mit Salz und Pfeffer oder Piment d'Espelette abschmecken.

Für das Chutney:

Mit einem kleinen Messer den Strunk der Tomaten entfernen und an der Oberseite ein Kreuz in die Haut ritzen. Dann die Tomaten für ca. 10 Sekunden in kochendem Wasser blanchieren, kalt abschrecken und dann die Haut abziehen. Nun die Tomaten vierteln, das Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden.

Die Schalotten und den Ingwer schälen, in feinste Würfel schneiden, diese mit etwas Olivenöl ca. 2 Minuten in der Pfanne kurz erwärmen. Unter die Tomatenwürfel mischen und mit Salz und etwas Pfeffer oder Piment d'Espelette abschmecken.

Geben Sie nun die Bohnen auf einen Teller, platzieren Sie den Thunfisch darauf und beträufeln Sie alles großzügig mit dem Chutney. Und schon haben Sie den Salat :)

Linsensalat mit zweierlei Ziegenkäse, Feigen, Schinken und Honig



Zutaten für 4 - 6 Personen:

- 250g Linsen (ich habe unsere wunderbaren grünen Lentilles du Puy genommen)
- 6 Feigen (frisch oder halbtrockene, je nach Saison)
- Ziegenkäse. Für Liebhaber etwas würzigerer, trockenerer Käse empfehlen wir den Crottin, für Freunde der jüngeren, milderer, frischeren Käse empfehlen wir den geaschten Sainte-Maure.
- Rosmarin (frisch oder getrocknet)
- Thymian (frisch oder getrocknet)
- Fleur de Sel
- Honig, z.B. unseren flüssigen, aromatischen Thymian- und Rosmarinhonig
- Olivenöl, z.B. vom Château de Montfrin
- Balsamico-Essig (ich habe unseren feinen süß-sauren Merlot-Essig aus Spanien genommen)
- Piment d'Espelette
- 5 - 6 Scheiben Bayonner Schinken
- Saft einer halben Orange
- Rucola
- Frischer Basilikum



Zubereitung:

Die Kräuter in einen großen Topf mit 1,5 Liter Wasser geben und aufkochen lassen. Die Linsen in das kochende Wasser geben, 30 - 40 Minuten kochen und dann durch ein Sieb abgießen. Die Kräuterstängel herauslesen.

Die lauwarmen Linsen mit Salz, 2 - 4 Teelöffeln Honig (je nach Geschmack), 6 Esslöffeln Öl und 3 Esslöffeln Balsamico vermischen. Mit Salz und Piment d'Espelette abschmecken und lauwarm stellen.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen, die Schinken-Scheiben auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen und ca. 10 Minuten kross backen. Ggf. überschüssiges Fett abtupfen.

Die Feigen vierteln, in eine feuerfeste Form geben oder auf ein Backblech legen, mit etwas Olivenöl, Honig und dem Orangensaft beträufeln und dann auf der oberen Schiene 10 Minuten backen. Wenn Sie Glück haben, bildet sich eine feine Karamell-Schicht ...

Den Rucola und das Basilikum waschen und trocken schütteln und auf einen großen Teller geben. Die lauwarmen Linsen darauf geben und den Käse darüber bröckeln. Die Feigen darüber verteilen und das Ganze mit dem gebackenen Schinken garnieren. Bon appétit!

Pulpo-Salat mit grünen Bohnen, Kartoffeln und Tomaten



Zutaten für 2 - 3 Personen

- 1 - 2 Dosen Pulpo
- 2 Handvoll grüne Bohnen
- 4 - 5 mittelgroße Kartoffeln
- Tomaten
- Thymian
- Petersilie
- Knoblauch
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Zitrone



Zubereitung:

1. Die Kartoffeln schälen, in mundgerechte Würfel schneiden und in Salzwasser bissfest kochen.
2. Die Bohnen putzen und in Salzwasser ca. 10 - 15 Minuten kochen, so dass sie noch schön knackig sind.
3. Währenddessen den Thymian, die Petersilie und eine kleine Knoblauchzehe zusammen fein hacken. Ich finde, das Rezept verträgt schön viel Thymian, aber welche der drei Komponenten hier geschmacklich überwiegt, bleibt jedem selbst überlassen.
4. Die Tomaten waschen und je nach Vorliebe in kleine Scheiben, Würfel oder Viertel schneiden
5. Kartoffeln, Bohnen und Tomaten in eine Salatschüssel geben, eine halbe Zitrone darüber auspressen, mit Salz und Pfeffer würzen, Olivenöl und die gehackten Kräuter darüber geben. Gut vermengen.
6. Die Dose(n) Pulpo öffnen, abtropfen und dazu geben. Vorsichtig vermischen.
7. Lauwarm servieren und genießen. Bon appétit!

Bacalhau mit Kichererbsen



Zutaten:

- 1 Dose Bacalhau
- 1 Dose Kichererbsen
- Petersilie
- 1 Zwiebel
- 1 Ei
- etwas Salz und Pfeffer zum Abschmecken



Zubereitung:

Die Mengen können je nach Lust und Laune variiert werden. Ich habe z.B. nur eine halbe Zwiebel und nur 1 Ei verwendet. Mir gefällt es außerdem besser, wenn die Zutaten nur grob gehackt sind, so bleiben die verschiedenen Farben, Geschmäcker und Konsistenzen besser erhalten. Wenn der Salat einen Tag durchzieht, kommt der Fischgeschmack noch deutlicher durch und das Ganze gewinnt an Würze.

Das Ei hart kochen, pellen und grob hacken, die Zwiebel und Petersilie grob hacken und alles mit dem auseinander gezupften, abgetropften Bacalhau und den Kichererbsen vermengen. Vorsichtig mit Salz und Pfeffer abschmecken, fertig!

BON APPETIT!